الانتباه

مفاهيم أساسية:

يقول " وليم چيمس " (1980) : (1)

" إن كل فرد منا يعرف ما هو الانتباه attention ، فهو تعامل العقل، في شكل واضح ومحدد، مع واحد من الموضوعات أو الأفكار من بين ما يبدو في آن واحد من عديد من الموضوعات الممكنة أو من الأفكار المتواترة ويعد التركيز والوعي من محتواه الأساسي· ويتضمن الانتباه انسحابا أو ابتعادا عن بعض الأشياء لكي يتم التعامل بفاعلية مع أشياء أخرى " ·

إننا نستطيع فقط أن نركز على أشياء قليلة، وأن نكون واعين بها ، في وقت معين ، وذلك رغم تلك الشائعة التي أطلقت على يوليوس قيصر بأنه يستطيع أن يملي أربعة خطابات بينما هو يكتب الخطاب الخامس· وإذا كنا نركز على نشاط يتصف بأننا قد أتقنا تعلمه بشكل جيد بحيث إنه يأخذ منا جهدا ضئيلا، فإننا في هذه الحالة نستطيع أن نندمج في أنشطة أخري في الوقت نفسه· ولهذا نجد أن معظم الناس يستطيعون أن يمشوا وهم يتحادثون أو يتجادلون مع آخرين وربما يحملون أيضا قطعة من الحلوى ويأكلونها– وكل ذلك يتم في وقت واحد· ولكن إذا كان النشاط أو المهمة أكثر صعوبة، مثل قيادة السيارة وسط عاصفة، فإن هذا يتطلب منا انتباها كاملا إلى حد أنه قد يستحيل أن يزامنه نشاط آخر·

إن الانتباه يتطلب تشغيلا نشيطا وواعيا لطاقاتنا المعنية، ولكن الطبيعة الإنسانية محدودة في مقدرة الإنسان على (تشغيل الانتباهattentional processing) · فعلى سبيل المثال، نحن نعمل على استرجاع المادة أو المعلومات من الذاكرة، أو نصغي إلى أحد المتكلمين بينما نتجاهل الآخرين· وعلاوة على ذلك، يبدو أن مقدرتنا محدودة في الانتباه بشكل متآن إلى أكثر من مهمة واحدة بالطريقة نفسها التي تكون بها قدرتنا محدودة في التفكير في مشكلات عديدة في الوقت نفسه· ولذلك، فإن الانتباه يكون مرتبطا بالتشغيل الواعي والنشيط المطلوب منا، على سبيل المثال، حينما ندرك حدثا معينا ثم نتذكره في وقت لاحق(2) ·

لقد ارتبط تطور البحث في علم نفس وعلم النفس الفسيولوجي للانتباه بنشأة علم النفس الحديث (*) · ورغم أن مفاهيم الانتباه تعتبر محاور رئيسية في الكثير من البحوث والنظريات النفسية، فإن ثمة ظاهرات قليلة كالانتباه تنطوي على تحديات للعلماء في تحديدها·

يقدم (برلاين) تعريفا للانتباه يقرر " أن الانتباه يشير إلى العمليات أو الشروط داخل الكائن الحي التي تحدد كيف يكون مثير معين فعالا (1) " · ويعكس هذا التعريف اهتماما أوليا بالعوامل المعرفية الرئيسية في الانتباه، أكثر من أن يعكس الآليات الطرفية peripheral mechanisms في الجهاز العصبي مثل الفعل المنعكس التوجهي orienting reflex · وهذه الآليات الطرفية تمثل فحسب "الانتباه" من حيث المعنى المحدود بأن مثيرات معينة تكون فعالة بينما تبقى مثيرات أخرى غير فعالة عن طريق كف نشاطها في استثارة المستقبلات الحسية·وقد يحدث تشغيل الانتباه في حالة غياب أي مثير معين يمكن ملاحظته؛ فعلى سبيل المثال، قد تراودنا فكرة تجعلنا نحول انتباهنا في وجهة معينة (2) ·

ويميز بعض الباحثين بين الانتباه attention والوجهة الذهنية (أو الحالة الذهنية) الانتباهية attentional set : يشير الانتباه إلى عملية اتخاذ القرار decision process نفكر بواسطتها في شيء واحد أو في أشياء قليلة ، كما تتعارض مع أشياء أخرى، في وقت معين · أما الحالة أو الوجهة الذهنية الانتباهية فتشير إلى مقدرتنا على الانتقائية التي بواسطتها نهيئ جهازنا العصبي لمعالجة العقل لمنبه واحد من بين المنبهات، أو للتفكير في موضوع معين، أو للإتيان باستجابات معينة كما تتعارض مع استجابات أخرى (3) · وتبدو وظيفة وجهة الانتباه في أنها تحدث معالجة انتقائية selective processing لفئة فرعية من المعلومات حينما تتجاوز المعلومات الواردة الكلية مقدرتنا على المعالجة المتآنية (المتوازية) الفعالة (4) ·

خصائص الانتباه كعملية معرفية (*) :

* هناك تقلبات أو تباينات في التأثير الذي تباشره البيئة الكلية على سلوكنا· وهذا الجانب من جوانب الانتباه لهذا التأثير جرى وصفه بطرق مختلفة على أنه التنبه alertness ، أو الانتباهية attentiveness ، أو التيقظ vigilence · وتختلف الدقة التي يعكس بها السلوك القابل للملاحظة تلك التباينات في الأحداث أو المثيرات الخارجية بدرجات أكثر أو أقل· فعلى سبيل المثال، قد يكون الطالب منتبها لأنشطة الفصل المدرسي، أو قد ينتبه إلى أحداث خارجية مثل المباراة التي شاهدها يوم الجمعة الماضي، أو إلى آلام في المعدة· وقد يكون سائق السيارة يقظا للقيادة بالانتباه إلى إشارات المرور أو إلى السيارات والمركبات الأخرى، أو قد تراوده أحلام يقظة عن تطلعات مستقبلية· وهكذا ، فمن الطبيعي أن تتقلب أو تتباين درجة اليقظة في غضون فترة من الوقت·

* وهناك تباينات في الكيفية التي يتم بها توزيع الانتباه بهدف التحكم في السلوك بين معالم البيئة ومنبهاتها· وعلى ذلك فإن توزيع الانتباه attention distribution قد

يختلف من الانتباه المركز إلى الانتباه الموزع، وذلك ما يرتبط أيضا بتمييز الانتباه مـــا بين انتباه مركز أو بؤري إلى انتباه موزع· فعلى سبيل المثال، قد يركز الطالب على ما يقوله المعلم، أو قد يكون الانتباه موزعا ما بين المعلم وصديق· ويركز السائق انتباهـــه على معلومات الإشارات المرورية حينما يقترب من منطقـــة حرجـــة أو خطـــرة مـــن التقاطعات في مدينة غريبة، بينما قد يكون انتباهه أكثر توزعا فـــي الطريـــق الســـريع المفتوح·

لقد ُأطلق على عملية التيقظ وتوزيع الانتباه الجوانب (المركزة intensive) للانتبـــاه· وهي تشير إلى(مقدار) الانتباه، وترتبط تماما بمقدرة الجهاز العصبي علـــى الاحتفـــاظ بمقادير كبيرة من المعلومات لفترة طويلة نسبيا من الوقت ·

* يتعرض الفرد في البيئة لجوانب متعددة ومنبهات متباينة، قد تكون متغيرة ومتبدلـــة، تحكم السلوك وتوجهه أو تغيره، الأمر الذي يتطلب آليـــة ذهنيـــة للتحكـــم فـــي عمليـــة الاستجابة لهذه الجوانب والمنبهات· يشير ذلك إلـــى الجانـــب الانتقـــائي selective أو التوجيهي directive للانتباه · فالانتباه يكون موجها نحو جانب معيـــن وانتقائيـــا لهـــذا الجانب من منبه مركب أو لمنطقة معينة من المكان المحيط· فالطالب قد ينتبه بطريقـــة انتقائية لما يقوله المعلم، أو لما هو مكتوب على السبورة، أو لما يفعله صديق قريب منه· وعلى هذا النحو فإننا نتمتع بمنظومة داخلية يمكن بها عزل خاصية واحدة من المنبـــه، وعلى نحو يؤدي إلى تجاهل الخواص الأخرى، أو على الأقل يكون تشغيلها ضـــئيلا أو ثانويا ·

إن التيقظ والتوزيع والانتقاء تؤلف جميعا جوانب وظيفية للانتباه، ولكنها ليست مســـتقلة عن بعضها بعضا· وعادة ما يتضمن أي موقف من المواقف كل هذه الجوانب الثلاثـــة· فعلى سبيل المثال ، يقوم الطالب – في حالة تركيز الانتباه على المعلم – بطريقة متآنية بتنظيم توزيع الانتباه وبانتقاء جانب واحد من البيئة من أجل معالجته معرفيا· ومع ذلك، تكون وظيفة عملية التيقظ متضمنة في الاحتفاظ بمستوى كاف من الاســـتثارة أو التنبـــه خلال فترة الحصة، أي في فترة النشاط موضوع الهدف ·

* يكمن وراء تشتيت الانتباه attentional distraction مصـــادر داخليـــة وكذلـــك خارجية ؛ ولكن تحسين أو تنشيط الدافعية عند الفرد يؤدي دورا رئيســـيا فـــي مقاومـــة عوامل التشتيت وفي تركيز الانتباه على الموضوع الذي ينطوي على معنى فـــي تلبيـــة حاجات الفرد وفي تحقيق أهدافه· ويتضح ذلك من أننا نتعود على المنبهات المتوقعة التي تكون غير متعلقة بأهدافنا فلا نولي انتباها إلى تلك المنبهات ، ولكن انتباهنا ينجذب مـــن ناحية أخرى إلى المنبهات المتوقعة التي تكون متعلقة بأهدافنا ·

* ويمثل الانتباه آلية تنظيمية regulating mechanism رئيســـية فيمـــا يعـــرف ب (الضبط المعرفي) Cognitive Control ؛ ويتعاظم ذلك في (دور الضبط المعرفي في تكامل السلوك) :

تتحقق تكاملية السلوك بواسطة عملية (الانتباه) الذي تعمل آلياته بطريقة انتقائية – فـــلا يوجه الانتباه للجوانب المختلفة من الاستثارة، ولا يستقبل الفرد كل (المدخلات) inputs الواردة من الوسط المحيط به، وإنما يُوَجَّه الانتباه ويُرَكَّز علـــى المنبهـــات الرئيســـة ، ويعزل من الوعي ما عداها من مثيرات أخرى· يتضح هذا الانتباه الانتقائي selective attention في طريقة أو أسلوب الأداء الذي يتكرر في عدد من المواقف الـــتي يوجـــد فيها الفرد (1) ·